

<<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

图书基本信息

书名：<<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

13位ISBN编号：9787883527787

10位ISBN编号：7883527789

出版时间：2008-12

出版时间：杨龙、景丽、宋扬、等 成都时代出版社 (2008-12出版)

作者：纪娜 等著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

### 内容概要

宋扬老师详细示范+深圳少年舞蹈团热力演示，做健康活力的高PQ活力少年。来让我们一起跟着艺术体操的韵律和节奏，跟着音乐的节拍，尽情跳跃吧！

消耗多余的热量；有利于骨骼钙磷的代谢；提高心肺功能、促进食欲；改善驼背、含胸、溜肩等不良体态；为我们的成长全面助力！

有氧健身韵律操初级班：准备好了！

小朋友们，少儿韵律操通过协调性、柔韧性、灵活性的训练，塑造完美的体型、强健的体魄，促进身体发育，陶冶艺术情操。

热身练习、弹跳练习、踏步练习、V字步练习、A字步练习。

有氧健身韵律操晋级班：可以跟着音乐舞动啦！

通过头、手、脚的协调训练，锻炼孩子们良好的节奏感、优美的舞姿和流畅的动作。

跑跳组合、伸展组合、扭胯组合、Z字手势组合、燕子手势组合。

<<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

作者简介

宋扬，现代舞蹈专家，北京舞蹈学院现代舞专业，师承日本舞神Yuri，与多家唱片公司合作，为当红歌手，演艺新人设计编排舞蹈，美国有氧体适能协会专业健身指导员，编制的《金色童年》韵律操在“中华魂”国际青少年艺术风采活动广东赛区中荣获金奖。

Jeana纪娜，国际形体芭蕾专业导师北京舞蹈学院古典舞专业美国洛杉矶市“NEW STAR”舞蹈工作室芭蕾舞专业导师 TVB(香港无线电视台)大型歌舞节目编导香港四大天王刘德华、张学友、郭富城、黎明天后王菲、叶倩文等超级巨星演唱会御用舞星及艺术指导 Guess、Esprit等世界顶级时装舞蹈秀主舞及舞蹈设计威尼斯高级会所等国内知名形体芭蕾舞机构专业教练创办“纪娜舞蹈工作室”，作品多次获国际国内大奖。

<<茁壮成长靠运动 ( 套装共4册 ) >>

书籍目录

《少儿跆拳道标准晋级》目录：PART 1 博大精深跆拳道文化一、通晓古今，了解跆拳道的渊源与发展历程二、潜心修炼，领略跆拳道的精神内涵PART 2 少儿跆拳道基本技术“进阶班”一、踢打技术后踢后旋踢二段踢转身360°横踢转身540°横踢转身下劈交叉侧踢腾空后踢腾空侧踢+冲拳转身540°后踢踏步横踢滑步前脚踢退步横踢前进双飞踢后退双飞踢前进三飞踢后退三飞踢二、威力击破二段踢前踢膝平掌正拳背拳肘手刀下劈横踢后旋踢后踢横踢转身PART 3 少儿体能训练“进阶班”大八字外展单脚后踢俯卧撑PART 4 品势之太极八章 太极五章太极六章太极七章太极八章《青少年瑜伽》目录：第一章 瑜伽健身——消除成长中的烦恼心理压力向青少年蔓延身体素质下降近视眼——学生的“职业病”日趋明显肥胖年龄越来越小第二章 青少年瑜伽小知识历久弥新的瑜伽青少年练习注意事项频率如何安排练习场地的要求请从呼吸开始练习瑜伽的呼吸第三章 瑜伽动作篇拜日式连续动作Section One 塑造完美体形矫正驼背健美胸部打造健康腿形告别肥胖Section Two 促进增高，成就健康体魄促进骨骼生长加强平衡能力训练柔韧增强肌肉力量培养持久耐力Section Three 减压去疲劳，提高学习能力消除紧张消除疲劳增强记忆力Section Four 缓解病痛，远离困扰绕开视力困扰消除失眠治疗头痛咳嗽或喉咙疼痛舒适你的肩颈小痘痘不见了第四章 青少年瑜伽食谱蛋白质不饱和脂肪酸脂肪碳水化合物维生素及矿物质第五章 景丽信箱青少年也适合练瑜伽吗？何时练习，多长时间最好？练习心得《少儿健身韵律操》目录：PART ONE 走进有氧健身韵律操的知识殿堂1. 什么是有氧健身韵律操？2. 有氧健身韵律操的三大元素3. 有氧韵律操，要快乐，更要健康PART TWO 准备充分，运动更安全1. 时间、地点要选好2. 正确的着装很重要PART THREE 有氧健身韵律操初级课堂1. 热身运动先要做2. 合着音乐跟我学PART FOUR 有氧健身韵律操高级课堂1. 挑战韵律操高级班2. 健康放松，让我们更轻松PART FIVE 做健康活力的运动儿童1. 什么样的运动适合小朋友？2. 运动之后要注意3. 运动后感动疲劳怎么样？《少儿形体芭蕾操》目录：PART 1 芭蕾知识殿堂芭蕾历史小学堂欣赏芭蕾舞舞蹈芭蕾音乐聆听坊PART 2 芭蕾娃娃的藏宝箱芭蕾舞衣秀一秀足尖上的艺术PART 3 天鹅展翅——芭蕾基础课堂初学知识必须懂手、脚的位置看仔细基本概念和舞姿造型PART 4 纪娜形体芭蕾大课堂热身练习排第一扶把练习内容多中间练习你最棒跳跃练习跳出自信地面练习下功夫PART 5 小小足尖飞起来！舞蹈组合PART 6 芭蕾舞剧大看台《胡桃夹子》《木偶奇遇记》《睡美人》《拇指姑娘》

## &lt;&lt;茁壮成长靠运动（套装共4册）&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 瑜伽健身——消除成长中的烦恼心理压力向青少年蔓延在人们的印象中，成年人在面对社会的瞬息万变和生存压力中会感到惶恐不安，情绪不稳定。

然而，日前一项对全国22个省市的调查显示，我国青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。

有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的16%以上。

目前，青少年心理不健康的问题已经引起了心理学家的广泛关注。

心理压力长期积累并且不能排解，直接导致青少年心理严重失衡。

心理压力就像沟里的水，平时一点点淤积，到了一定程度就会漫堤。

对青少年来说，心理极度失衡就会导致精神疾病或者被逼采取“极端方式”强行排解。

一些老师、家长在青少年心理方面不够重视或存在认识误区，压力长期积累就会出大问题。

瑜伽以一种平静舒缓的动作，将意识与身体连接，借身体的伸展、运动来调和心绪；从身体内部来强化身心的平衡，以解除不安思绪，缓解紧张，释放压力，从而进入身心的宁静之中。

身体素质下降已统计的数据结果显示，青少年身体素质日渐呈现降低趋势。

特别是肌力、耐力和柔韧性下降幅度较大。

专家证实，青少年经常出现的腰酸、背痛、腿抽筋等现象与身体素质下降有直接关系。

肌力、耐力和柔韧性下降对健康有什么影响呢？

研究人员解释说，柔韧性是支撑运动器官的形态机能特性，它决定着人们各种动作的“幅度”。

“柔韧性”这个术语更多的是用来说明身体各关节的整体灵活性。

柔韧性不好，实际上也就是各关节的灵活性差。

关节灵活性差往往会限制力量、速度和协调能力的发挥，降低肌肉群内和肌肉的协调力。

柔韧性不好，动作幅度稍大，便会出现腰酸、背痛、腿抽筋，甚至还会对青少年的身高增长有一定的抑制。

瑜伽修心的同时，还讲究统一身体与精神的平衡状态，通过全身运动和局部身体的锻炼来加强身体机能的活动和激发，促使青少年在成长期加强体能的增进与强化，改善虚弱体质。

近视眼——学生的“职业病”日趋明显近视眼就好像是学生的职业病，上升趋势已越来越严重。

近来统计，小学生的近视眼患病率在30%到40%，初中生为40%到50%，高中生的患病率则在60%以上。

而一旦近视，对学习、工作都会造成一定的妨碍。

瑜伽的部分动作中，如把头部前后仰、左右转动，同时眼球也向同方向移动，还有眼部的指压按摩等，对消除青少年用眼疲劳及肌肉紧张都有很明显的效果。

肥胖年龄越来越小“望子成龙，望女成凤”，现在的父母为了让子女有好的成绩，生活上也是全力以赴“保障”。

过多的进食(特别是油炸食品和糖类食物)产生的多余热能转化为脂肪蓄积于体内，再加上青少年运动不足使能量消耗降低，进而便导致膳食不平衡、热量摄入过多，从而引起营养过剩。

于是诞生了一批批的“肥胖”少年一族。

据调查，儿童少年时期的肥胖有42%到80%会发展为成人肥胖，它的危害众所周知，所以预防肥胖应从儿童开始。

非常适合青少年的减肥项目——瑜伽，其中有许多针对人体全身的拉伸动作以及局部的弯曲、按摩动作，可加强脂肪堆积部位的活动，刺激脂肪燃烧，结实肌肉，帮助肥胖青少年达到减肥效果。

## <<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

### 编辑推荐

《茁壮成长靠运动(套装共4册)》健身体操+少儿舞蹈+瑜伽+武术跆拳道让孩子长得更高！

更强！

更健康！

个子矮小？

身体肥胖？

满脸小痘痘？

近视眼？

学习压力大？

体质差？

……亲爱的青少年朋友，如果你正面临以上的困境，没关系，随我们一起打开神秘瑜伽的大门，一切问题都会迎刃而解。

它能把身体、精神和才智的种种相互对立的能量协调一致，使身体和精神中的创造力和治愈力得到激发，青少年通过呼吸和意念的练习将会变得更健康，更有承受力，更加协调，因而更加有信心！

少儿跆拳道教程针对少儿的生理和心理特点精心编排的，让孩子们可以系统地掌握跆拳道技法，从教学内容安排上，突出少儿在成长期进行跆拳道健身运动所需具备的技能和技巧，为少儿的健康成长打下良好基础；从教学形式上，结合少儿教学的特点，采用丰富活泼的教学形式，寓教于乐，让跆拳道训练成为少儿最喜欢的体育运动。

亚洲最流行？

少儿健身操教程，减肥+增高+矫形，雕塑完美体型，强化身体素质，促进身体均衡发育。

闪亮人生，从轻盈优雅的芭蕾开始——雕塑优美形体，促进发育，培养高雅气质。

天鹅展翅芭蕾基础课堂小朋友们，学习芭蕾的第一步是了解和练习基本的站姿，标准的头、手、脚位置。

纪娜形体芭蕾大课堂准备好了！

依据开、绷、直、立的芭蕾审美标准，塑造舒展的体蕾，优美的形态，培养高雅的气质，促进身体发育。

热身练习扶把练习中间练习跳跃练习地面练习组合练习舞蹈组合，小小足尖飞起来！

终于可以展翅翩翩起舞啦！

通过经典舞蹈训练，锻炼孩子们良好的节奏感、优美的舞姿和流畅的动作。

来，让我们一起跟着音乐的旋律、尽情旋转，旋转……抒情柔和舞蹈组合活泼轻快舞蹈组合优美舒缓舞蹈组合丰富多彩的芭蕾知识旅程！

芭蕾历史小学堂欣赏芭蕾舞剧知识芭蕾娃娃的藏宝箱多款漂亮的舞衣和足尖鞋！

芭蕾舞剧大看台《胡桃夹子》《木偶奇遇记》《睡美人》《拇指姑娘》BOOK中国最高品质最专业的形体芭蕾教程，高清晰度彩图展示。

DVD纪娜导师亲授少儿形体芭蕾，全程示范，详细讲解。

<<茁壮成长靠运动（套装共4册）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>